

Назарько Елена Васильевна

магистрант

Научный руководитель

Косыгина Елена Александровна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

СПЕЦИАЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ КАК СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД КОРРЕКЦИИ ЗАИКАНИЯ У ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** у подростков с заиканием регулярная психическая напряженность, вызванная беспокойством о своей речи, может со временем превратиться в логофобию – навязчивый страх перед разговором. Это может создать патологический цикл, ухудшая заикание и усложняя общение. Поэтому необходимо сосредоточить коррекционное воздействие на уменьшении возбудимости эмоциональных структур мозга, что можно достичь с помощью комплексного подхода к преодолению заикания, используя психотерапевтические методы, основанные на специальных методах релаксации.*

***Ключевые слова:** специальная релаксация, заикания, коррекционная работа, напряжение, аутогенные тренировки.*

Заикание – это распространенное и трудное для преодоления речевое расстройство, которое имеет сложную комбинированную структуру с судорожными и психофизиологическими проявлениями [2].

Согласно различным подходам, большинство авторов отмечают, что возникающие речевые дефекты связаны с мышечным напряжением и эмоциональным состоянием в процессе или перед произнесением речи [2; 4].

Исследования показывают, что эмоциональное напряжение, связанное с устной речью, может вызывать патологические физические симптомы у заикаю-

щихся, такие как скованность, тремор, спазмы в дыхательной, голосовой и артикуляторной системах, а также в других частях тела. Это подтверждается их собственными словами [1].

Необходимо проводить коррекционные мероприятия для уменьшения возбудимости эмоциональных центров мозга, что можно достигнуть с помощью комплексного подхода при лечении заикания, включая использование психотерапевтических методов.

Трехэтапная техника специальной релаксации включает в себя три этапа.

1. Последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц по всему телу.

2. Мысленная проверка всех участвующих групп мышц, чтобы удостовериться, что они были расслаблены.

3. Состояние релаксации и расслабления.

Рассмотрим рекомендации для проведения упражнений.

1. Сделайте напряжение коротким, а расслабление более продолжительным.

2. Научите детей ощущать расслабленное состояние.

3. Подготовьте детей к упражнениям, чтобы заинтересовать их и подготовить к работе.

4. Во время релаксационных упражнений используйте спокойный, успокаивающий голос.

5. Используйте спокойную и расслабляющую музыку во время упражнений.

6. Повторяйте упражнения не более 2–3 раз.

7. Не сочетайте одновременно разные упражнения.

8. Планируйте включение новых релаксационных упражнений постепенно.

9. Не торопитесь при использовании метода релаксации [2].

Е.Ю. Рау пишет, что при использовании методики «напряжение-расслабление» дети успокаиваются, становятся более сбалансированными, лучше понимают свои эмоции, контролируют свои реакции, научаются расслабляться, становятся более спонтанными и улучшается их способность концентрироваться [4].

Аутогенная тренировка как метод специальной релаксации предназначена для освоения навыков контроля над своим состоянием с использованием методов релаксации.

Аутогенная тренировка проводится в несколько этапов, направленных на освоение упражнений по ослаблению нервно-мышечного напряжения с последующим становлением «привычки расслабляться».

Система упражнений специальной релаксации для подростков, разработанная последователями методики по устранению заикания Ю.Б. Некрасовой, состоит из 10 тренингов.

Предлагаемые упражнения в тренинге являются инновационными и направлены на развитие умения контролировать свои мышцы и ум с помощью использования сенсорно-образной релаксации для улучшения психического состояния.

В результате этого постоянного чередования напряжения и расслабления мышцы происходит их укрепление и рост. Кроме того, такой подход позволяет увеличить выносливость мышц и улучшить их эластичность. Также это способствует увеличению силы и объема мышц. Таким образом, выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления позволяет достичь комплексного эффекта на мышцы, что делает их более сильными и выносливыми [2].

Порядок следования состоит в том, что мы начинаем с мышц ног, затем переходим к рукам, животу, спине, шее, лбу и артикуляционному аппарату. Развитие умений и навыков по расслаблению отдельных групп мышц происходит одновременно с использованием техник, помогающих достичь максимального эффекта у заикающихся.

Во время релаксации подопечные мысленно представляют себя гирляндой, расцветающим цветком, преодолевают лес и болото, учатся летать с помощью воображения и многое другое.

В специально разработанных тренингах релаксации для людей с заиканием используются техники программирования психики, направленные на снятие нервно-мышечного напряжения [3].

Каждый тренинг имеет свои конкретные цели, включая следующие:

- обучать чувствовать, как определенные мышцы расслабляются с помощью упражнений напряжения;
- обучать ощущать и эмоциональное расслабление;
- стимулировать мотивационный компонент подростка к улучшению собственной речи;
- улучшать у подростка воображение через использование образов, звуков и осязательного восприятия;
- улучшать невербальные коммуникативные навыки;
- способствовать развитию коллективного сознания;
- развивать музыкальный слух;
- укреплять способности использования речевых техник, которые были получены во время занятий логопсихокоррекции;
- обучать саморегуляции не только на занятиях, но и в жизни.

Ход тренингов и цели зависят от текущего периода логопсихокоррекции [3].

Для первого тренинга используется логическое и рациональное влияние, затем применяется опосредованное – суггестивное влияние, и на заключительных тренингах участвует обязательно речь людей, страдающих заиканием.

В конце тренировочного занятия обязательно проводится обсуждение, чтобы оценить, в какой степени достигнут желаемой эффект, как успешно было достигнуто расслабление и физическое, и эмоциональное.

Благодаря специальной релаксации у подростков с заиканием в качестве положительных результатов отмечается значительное снижение судорожности. Помимо этого, уменьшается выраженная психофизиологическая напряженность и зажатость.

Это подтверждает, что психические и физиологические (судорожные) проявления в заикании тесно друг с другом переплетаются. Поэтому для коррекции эмоционального и мышечного напряжения, связанного с заиканием у подростков, целесообразно использовать комплексное воздействие, важное место в котором занимает релаксация [5].

По окончании процесса релаксации по состоянию подростка специалист может судить о том, получилось ли достичь полноценное расслабление мышц и эмоциональное спокойствие, выражение лица подростка спокойно, дыхание ритмично, может даже появиться сонливость. Слабое поглаживание по направлению сверху вниз в области груди и рук ребенка может помочь усилить ощущение расслабления, особенно это важно для тех детей, у которых это происходит очень непросто.

Постепенно подростки с заиканием учатся расслаблять свои мышцы не только путем сравнения их с напряженными, но также и по инструкциям.

На этом этапе специальной релаксации специалист может попытаться помочь подросткам представить в уме образ состояния расслабленности и ощущения спокойствия. Можно предложить подросткам, например, вспомнить, как они расслаблялись и наслаждались солнечным днем на берегу реки.

Таким образом, подросткам с заиканием необходимо научиться чувствовать напряжение мышц, регулировать его уровень и расслаблять определенные группы мышц для стабилизации их психофизического состояния, чего можно достичь с помощью применения методов специальной релаксации.

Список литературы

1. Коробова В.А. Особенности развития речи у заикающихся детей дошкольного возраста / В.А. Коробова, Ю.В. Романова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48324885> (дата обращения 26.01.2024).

2. Кузнецова Г.А. Применение релаксации в работе с заикающимися детьми / Г.А. Кузнецова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24983898> 48324885 (дата обращения 26.01.2024).

3. Рау Е.Ю. Коррекция заикания у подростков и взрослых средствами специальной релаксации / Е.Ю. Рау, А.И. Прилепа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=onzbhn> 48324885 (дата обращения 26.01.2024).

4. Рау Е.Ю. Технологии сенсорно-образной релаксации при устранении заикания / Е.Ю. Рау, А.И. Григорова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologii-sensorno-obraznoy-relaksatsii-pri-ustraneni-zaikaniya> 48324885 (дата обращения 26.01.2024).

5. Сыс Л.А. Компетентностный подход в коррекции заикания у подростков и взрослых в современных фрустрирующих условиях / Л.А. Сыс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=aqqaao> 48324885 (дата обращения 26.01.2024).